

GUIDE PRATIQUE + EXERCICES

LES BASES DE LA COLORIMÉTRIE

Apprends à observer un teint, lire une palette
et poser un vrai diagnostic couleur.

TON IMAGE, TON POUVOIR

Ana, ta conseillère en image

AVANT DE COMMENCER

BIENVENUE, OBSERVATRICE

La couleur ne se devine pas, elle s'observe. Un même rose peut illuminer un visage et en creuser un autre : tout se joue dans le détail de la peau, des cheveux et des yeux.

Dans ce guide, tu vas apprendre les repères qui permettent de lire une couleur et un visage, puis t'entraîner avec des exercices courts.

MA MÉTHODE LIM · LESS IS MORE

Moins de couleurs, mais les bonnes. Une palette bien choisie simplifie le dressing, le maquillage et les achats.

Comment ça marche ?

Chaque exercice rapporte un point par bonne réponse. Les corrigés sont à la fin du guide, avec ton score et ton profil d'observatrice. Pas de panique si tu te trompes : c'est en se trompant qu'on affine son œil.

Avant de te lancer

Installe-toi près d'une fenêtre, de jour, avec un crayon. Pour les exercices sur les couleurs, regarde ton écran en luminosité normale : un mode nuit ou un filtre fausse les teintes.

LA COLORIMÉTRIE EN BREF

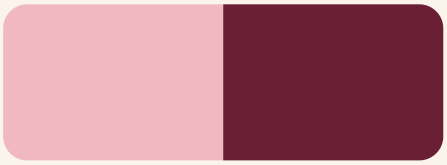
LES 4 REPÈRES D'UNE COULEUR

La colorimétrie consiste à trouver les couleurs qui valorisent une personne, en observant son teint, ses cheveux et ses yeux. On approche des tissus du visage et on regarde si le teint s'éclaire ou s'éteint.

Pour décrire une couleur, on utilise 3 repères



Le sous-ton
Chaud (doré, jaune) ou froid (bleuté, rosé).



La valeur
Claire ou profonde : à quel point la couleur est lumineuse.



L'intensité
Vive et éclatante, ou douce et poudrée.

Et un 4e repère pour le visage : le contraste

C'est l'écart entre les éléments naturels d'une personne : cheveux, peau, yeux. Entre cheveux noirs et peau de porcelaine, il est fort. Entre cheveux blond cendré et peau claire, il est faible.

À retenir : on ne cherche pas une « jolie » couleur, on cherche celle qui s'accorde avec ces 4 repères chez cette personne.

Les saisons, c'est quoi ?

Pour s'y retrouver, on regroupe les palettes en grandes familles appelées saisons (Printemps, Été, Automne, Hiver, parfois déclinées en 12 saisons). Une saison est un raccourci pratique, pas une case dont on ne peut pas sortir.

TEST DE POSITIONNEMENT

OÙ EN ES-TU AUJOURD'HUI ?

Réponds avec ton instinct, sans réfléchir trop longtemps. Se tromper ici est normal : tout le guide est là pour t'aider à comprendre.

1.	Une peau bronzée est forcément une peau chaude.	◯ VRAI	◯ FAUX
2.	La lumière naturelle du jour est la plus fiable pour observer un teint.	◯ VRAI	◯ FAUX
3.	Les cheveux qui blanchissent peuvent faire évoluer la palette qui nous va le mieux.	◯ VRAI	◯ FAUX
4.	Le noir flatte tout le monde.	◯ VRAI	◯ FAUX
5.	Deux sœurs ont obligatoirement la même palette.	◯ VRAI	◯ FAUX
6.	Un rouge à lèvres vif peut fausser l'observation d'un teint.	◯ VRAI	◯ FAUX
7.	Une blonde est toujours une femme au sous-ton chaud.	◯ VRAI	◯ FAUX
8.	Une couleur peut être très belle en soi sans être flatteuse sur une personne.	◯ VRAI	◯ FAUX

MON DOUTE

Note le numéro de l'affirmation qui t'a fait le plus hésiter : _____
Tu la relis à la fin du guide.

LE SOUS-TON

CHAUD OU FROID ?

Le sous-ton, c'est la nuance qui se cache sous la couleur. Un sous-ton **chaud** tire vers le jaune, le doré, la pêche. Un sous-ton **froid** tire vers le bleu, le rose, le violet.

Quelques indices sur le visage

Chaud : peau ivoire à dorée, taches de rousseur brun-orangé, cheveux aux reflets cuivrés ou dorés, yeux marron chaud ou vert doré.
Froid : peau porcelaine ou rosée, rougeurs bleutées, cheveux aux reflets cendrés ou bleu-noir, yeux gris, bleus ou marron foncé.

Attention : ces indices orientent, ils ne prouvent rien. Seul le test des tissus tranche.

Exercice : chaud ou froid ?

1 Rouge tomate

2 Rouge framboise

3 Vert olive

4 Vert émeraude

5 Rose saumon

6 Rose fuchsia

Écris C (chaud) ou F (froid) pour chaque couleur :

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____ 6 ____

LA VALEUR

CLAIRE OU PROFONDE ?

La valeur mesure la clarté d'une couleur : un rose pâle est clair, un bordeaux est profond. Elle compte autant que la teinte. Une personne très claire peut être « écrasée » par une couleur trop sombre, même si la teinte lui convient.



CLAIR PROFOND

Astuce de pro : pour juger la valeur sans te laisser piéger par la teinte, imagine la couleur en noir et blanc, ou prends-la en photo avec le filtre noir et blanc.

Exercice : range ces 5 couleurs

Classe-les de la plus claire à la plus profonde.



Plus claire _____ › _____ › _____ › _____ › _____ Plus profonde

1 point par couleur placée au bon rang.

L'INTENSITÉ

VIVE OU DOUCE ?

L'intensité (ou saturation) dit si une couleur est éclatante ou adoucie, comme si on y avait ajouté une pointe de gris. Un rouge cerise est vif, un rose cendré est doux.

Une peau très nette et lumineuse supporte souvent les couleurs vives. Une peau plus nuancée et veloutée est plus à l'aise avec des teintes adoucies, qui ne lui « volent » pas la vedette.

Une couleur vive sur un teint doux fait parler la couleur avant la personne. Dans l'idéal, c'est le visage qu'on regarde en premier.

Exercice : quelle couleur est la plus vive ?

Dans chaque paire, observe la couleur de gauche et celle de droite. Entoure la plus vive.



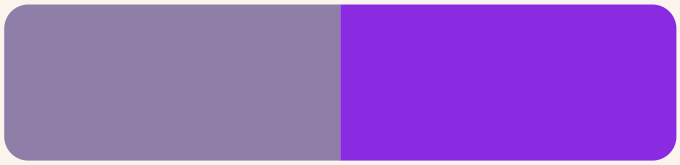
PAIRE 1



PAIRE 2



PAIRE 3



PAIRE 4

Paire 1 : ◯ Gauche ◯ Droite Paire 2 : ◯ Gauche ◯ Droite

Paire 3 : ◯ Gauche ◯ Droite Paire 4 : ◯ Gauche ◯ Droite

LE CONTRASTE

L'ÉCART QUI COMPTE

Le contraste, c'est la différence de clarté entre tes cheveux, ta peau et tes yeux. Il guide le choix des associations : un contraste fort supporte des mélanges tranchés (noir et blanc, rouge et marine), un contraste faible préfère des mélanges fondus (beige et rose poudré, gris et lavande).



FORT MOYEN FAIBLE

Comment l'évaluer ?

Repère la zone la plus claire du visage (souvent la peau) et la plus foncée (cheveux, sourcils, yeux). Plus l'écart est grand, plus le contraste est fort.

Exercice : fort, moyen ou faible ?

1. Cheveux noir de jais, peau très claire, yeux sombres.
   ◯ FORT ◯ MOYEN ◯ FAIBLE
2. Cheveux blond cendré clair, peau claire rosée, yeux bleu-gris clair.
   ◯ FORT ◯ MOYEN ◯ FAIBLE
3. Cheveux châtain moyen, peau beige médium, yeux noisette.
   ◯ FORT ◯ MOYEN ◯ FAIBLE

LES SAISONS

LES 4 FAMILLES DE PALETTES

Les 4 saisons sont un langage commun pour décrire les palettes. Elles se définissent par le sous-ton (chaud ou froid) et par une dominante : lumière, douceur, profondeur ou netteté.



PRINTEMPS
Chaud, clair et lumineux

ÉTÉ
Froid, doux et poudré

AUTOMNE
Chaud, profond et doux

HIVER
Froid, net et contrasté

En pratique : beaucoup de femmes se situent entre deux saisons. C'est pourquoi on parle aussi de 12 saisons, qui nuancent chaque famille (par exemple un Été plutôt doux ou plutôt clair). Retiens l'idée de la dominante : c'est elle qui donne la direction.

Exercice : retrouve la saison

Associe chaque description à une saison (Printemps, Été, Automne ou Hiver).

1. Rouge franc, noir, blanc pur, fuchsia : des couleurs froides, nettes, très contrastées.
   Saison : _____
2. Corail, vert pomme, jaune soleil : des couleurs chaudes, claires, lumineuses.
   Saison : _____
3. Moutarde, rouille, vert mousse : des couleurs chaudes, riches, adoucies.
   Saison : _____
4. Rose poudré, bleu gris, lavande : des couleurs froides, tendres, fondues.
   Saison : _____

LES CONDITIONS DU TEST

CE QUI FAUSSE UN DIAGNOSTIC

Un bon diagnostic dépend autant des conditions que de l'œil de la professionnelle. Avant de poser le premier tissu, on prépare le terrain :

Lumière
Naturelle, indirecte, en journée.

Visage
Démaquillé, cheveux dégagés.

Tenue
Un drap neutre cache les couleurs du haut.

Cheveux
Tenir compte d'une coloration récente.

Exercice : situation qui fausse… ou pas ?

Pour chaque situation, coche si elle **fausse** le test ou si elle est **correcte**.

1. Tu fais le test le soir, sous la lumière jaune d'un salon. ◯ FAUSSE ◯ OK
2. Tu fais le test près d'une fenêtre, de jour, visage démaquillé. ◯ FAUSSE ◯ OK
3. La cliente porte un rouge à lèvres orange très vif. ◯ FAUSSE ◯ OK
4. Ses cheveux sont attachés et dégagés du visage. ◯ FAUSSE ◯ OK
5. Elle porte un haut fuchsia pendant que tu poses les tissus. ◯ FAUSSE ◯ OK
6. Elle s'est coloré les cheveux en noir hier. ◯ FAUSSE ◯ OK
7. Elle a appliqué de l'autobronzant la veille. ◯ FAUSSE ◯ OK

3 POINTS

CAS CLIENT

LA CLIENTE EN NOIR

Madeleine, 58 ans, vient te voir. Ses cheveux sont devenus gris argenté, sa peau est claire et ses yeux bleu clair. Elle porte du noir depuis toujours : « Ça m'amincit et ça va avec tout ». Mais elle trouve qu'elle a « mauvaise mine » depuis un an.

Question 1 · Qu'est-ce qui a le plus changé chez elle ?

- [ ] A. Son sous-ton de peau
- [ ] B. Son contraste naturel, car ses cheveux sont passés du foncé au clair
- [ ] C. Sa saison de naissance

Question 2 · Que fais-tu avant de lui retirer le noir ?

- [ ] A. Tu lui dis que le noir est interdit
- [ ] B. Tu compares sur son visage le noir avec d'autres foncés (marine, gris anthracite, aubergine)
- [ ] C. Tu lui fais refaire sa coloration

Question 3 · Quelle phrase choisis-tu ?

- [ ] A. « Le noir ne vous va pas. »
- [ ] B. « Regardons ensemble ce que le noir fait à votre visage, comparé à d'autres couleurs foncées. »
- [ ] C. « Toutes les femmes de votre âge doivent éviter le noir. »

LES PIÈGES

4 IDÉES REÇUES À ÉVITER

Ces phrases s'entendent partout. Vraies ou fausses ? Réponds, puis lis la correction en fin de guide.

1. Des yeux verts vont forcément avec toutes les nuances de vert. ◯ VRAI ◯ FAUX
2. La colorimétrie, c'est une liste de couleurs interdites. ◯ VRAI ◯ FAUX
3. Les veines du poignet suffisent à connaître son sous-ton. ◯ VRAI ◯ FAUX
4. Une couleur de sa palette peut se porter plus ou moins près du visage, selon le dosage souhaité. ◯ VRAI ◯ FAUX

TON RÉFLEXE DE PRO

Une règle de couleur est un point de départ, pas un verdict. Pour chaque affirmation, demande-toi : qu'est-ce que j'ai réellement observé sur cette personne ?

Dans ta pratique, mieux vaut parler de couleurs qui *valorisent* que de couleurs qui « ne vont pas ». Tu donnes une direction sans enfermer la cliente.

CORRIGÉS

LES RÉPONSES

Test. 1 Faux · 2 Vrai · 3 Vrai · 4 Faux · 5 Faux · 6 Vrai · 7 Faux · 8 Vrai · Le bronzage change la valeur, pas forcément le sous-ton. Les sœurs peuvent avoir des palettes différentes. Une blonde cendrée est plutôt froide.

Sous-ton. 1 C · 2 F · 3 C · 4 F · 5 C · 6 F · Tomate, olive et saumon tirent vers le jaune ; framboise, émeraude et fuchsia vers le bleu.

Valeur. B, D, A, E, C · Jaune pâle, rose poudré, rouge, bleu roi, bleu marine.

Intensité. P1 droite · P2 gauche · P3 droite · P4 droite · La couleur vive est la plus pure, la douce est grisée.

Contraste. 1 Fort · 2 Faible · 3 Moyen

Saisons. 1 Hiver · 2 Printemps · 3 Automne · 4 Été

Conditions. 1 fausse · 2 OK · 3 fausse · 4 OK · 5 fausse · 6 fausse · 7 fausse · La lumière artificielle, le maquillage, une couleur portée près du visage, une coloration récente ou un autobronzant faussent la lecture.

Cas client. B · B · B · Les cheveux gris baissent le contraste : le noir peut devenir trop dur. On compare, on n'interdit pas, et on invite la cliente à regarder avec nous.

Pièges. 1 Faux · 2 Faux · 3 Faux · 4 Vrai · Les yeux verts peuvent aller avec des verts chauds ou froids selon la personne. La colorimétrie sert à valoriser, pas à interdire. Les veines sont un indice, pas une preuve.

TON SCORE

CE QUE TON SCORE DIT DE TOI

Additionne tes points : **44 au total**.

/ 44

MOINS DE 18 POINTS · L'OBSERVATRICE EN HERBE

Tu découvres, et c'est parfait. Reprends les chapitres sur le sous-ton et la valeur, puis refais les exercices dans quelques jours.

DE 18 À 33 POINTS · L'ŒIL EN ÉVEIL

Tu as de bons réflexes. Entraîne-toi sur le contraste et les conditions du test : ce sont elles qui font la différence entre une intuition et un diagnostic.

34 POINTS ET PLUS · L'ŒIL AFFÛTÉ

Ton regard est déjà sûr. Passe à la pratique : drape de vraies personnes et note ce que tu observes.

Relis maintenant l'affirmation qui t'a fait le plus hésiter au début. Ton avis a-t-il changé ?



Ana, ta conseillère en image

TON IMAGE, TON POUVOIR

anataconseillereenimage.com